

12.066 Zemiakové knedle plnené mäsom 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové pliecko	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
olej	0,60	0,60	0,80	0,80	1,00	1,00	1,10	1,10
cibuľa	1,30	1,20	1,80	1,30	2,30	1,90	3,30	2,80
zemiaky	13,00	10,40	20,00	16,00	26,00	20,80	30,00	24,00
krupica	1,15	1,15	1,50	1,50	1,70	1,70	2,00	2,00
múka hrubá	2,10	2,10	3,00	3,00	3,50	3,50	4,00	4,00
soľ	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
vajcia	8	0,40	12	0,60	15	0,75	18	0,90
múka hladká	0,30	0,30	0,50	0,50	0,50	0,50	0,80	0,80
hmotnosť porcie v g	160		230		260		300	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku, zomelieme, 1/3 cibule očistíme, pokrájame nadrobno a speníme na časti oleja. Pridáme mäso a udusíme do mäkka tak, aby sa šťava odparila. Zemiaky očistíme, umyjeme, uvaríme v šupke, ošúpeme, zomelieme, pridáme hrubú múku, krupicu, soľ, vajcia a spracujeme cesto. Vyvaľkané cesto pokrájame na štvorce, naplníme mäsom a zabalíme. Knedle varíme asi 10 - 12 min. Zvyšnú časť cibule očistíme, pokrájame, speníme na zvyšnej časti oleja, polievame ňou knedle na tanieri.

Príloha: kyslá kapusta dusená.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
	kJ	kcal								A	B ₁	B ₂	C	E
										mg	mg	mg	mg	mg
A	1541	370	13,28	12,7	3,7	47,6	4,3	36,3	2,4	0,016	0,1	0,1	13,3	4,4
B	2135	513	17,47	16,3	4,9	69,5	6,5	50,9	3,3	0,023	0,2	0,2	20,2	5,8
C	2596	623	20,79	19,8	6,1	84,9	8,3	64,6	4,1	0,029	0,2	0,2	26,4	7,0
D	3016	724	24,23	22,3	6,7	100,0	9,8	77,4	4,8	0,035	0,3	0,2	30,7	8,1